17.014 Zemiaky na kyslo
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	16,00	12,80	20,00	16,00	25,00	20,00	30,00	24,00
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
mlieko	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
smotana	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
múka hladká	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	0,80	0,80
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
citróny	0,30	0,12	0,40	0,16	0,40	0,16	0,50	0,20
korenie celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g	190		220		260		280	

Výrobný postup

Umyté, očistené zemiaky pokrájame na kocky, uvaríme v slanej vode s bobkovým listom a korením. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme múku, urobíme zápražku, rozriedime mliekom, smotanou a vlejeme k uvareným zemiakom. Dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou, umytým, posekaným kôprom, zjemníme maslom a povaríme ešte 20 minút. Podávame so sekanou pečienkou, vyprážaným karbonátkom alebo s vareným vajcom.
Prílohou je tmavý chlieb.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	914	219	5,37	5,3	1,2	34,8	4,5	108,2	1,7	0,022	0,1	0,2	21,4	1,8
B	1181	283	6,66	7,3	1,8	44,2	5,7	130,3	2,1	0,028	0,2	0,2	26,5	2,3
C	1448	347	7,98	8,9	2,5	54,5	7,1	152,2	2,5	0,030	0,2	0,2	32,8	2,8
D	1715	412	9,24	11,0	3,1	63,6	8,4	176,5	3,0	0,037	0,2	0,3	39,5	3,3